针刺“水俞五十七穴”治疗脾肾阳虚型单纯性肥胖症的疗效观察*

杨 蕾　聂 源　文祷啉　康 巧

成都中医药大学附属绵阳医院医学美容科，四川 绵阳 621000

摘要：目的 观察针刺“水俞五十七穴”治疗脾肾阳虚型单纯性肥胖病的临床有效性。方法 在这项研究中，我们随机将96名患者分为两组，试验组包括48名患者，对照组也包括48名患者。试验组接受真针和真穴治疗，对照组接受假针和假穴治疗。两组患者均接受相同的饮食和运动疗法。每周间隔一天治疗1次，一个疗程为4周，连续治疗3个疗程。观察针刺及假针刺对两组患者肥胖指标、体围和中医症候的影响。结果 试验组总有效率为91.49%，对照组为78.72%，比较有统计学意义（P＜0.05）。治疗后，试验组体质量及其指数、腰围和臀围均较治疗前明显下降（P＜0.05），且试验组较对照组上述各指标改善更明显（P＜0.05）。治疗后，试验组脾肾阳虚证证候评分肢体倦怠、腰腿酸软、面足浮肿、纳差腹胀、大便溏薄和小便频多较治疗前明显下降 （P＜0.05），且试验组肢体倦怠、面足浮肿、纳差腹胀、大便溏薄和小便频多评分均显著低于对照组 （P＜0.05）。结论 针刺“水俞五十七穴”治疗脾肾阳虚型单纯性肥胖症疗效显著。

关键词：单纯性肥胖症；脾肾阳虚；针刺；水俞五十七穴

中图分类号：R248

Clinical Study on needling "ShuiShu Fifty-seven Points" on Simple Obesity with Syndrome of Spleen and Kidney Yang Deficiency Obstruction

YANG Lei　WEN Yilin　NIE Yuan　KANG Qiao

Department of Medical Cosmetology，Mianyang Attachen Hospital of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Sichuan Mianyang 621000

Abstract: Objective: Observing the clinical effectiveness of acupuncture on the treatment of spleen-kidney yang deficiency type simple obesity using the "Shuiyu Fifty-Seven Points" technique. Research methods: In this study, we randomly divided 96 patients into two groups: an experimental group consisting of 48 patients and a control group consisting of 48 patients. The experimental group received real needle stimulation on the "Shuiyu Fifty-Seven Points," while the control group received sham needle stimulation on the same points. Both groups received the same diet and exercise therapy. The treatment frequency was three times per week, with each course lasting four weeks. The patients underwent three consecutive courses of treatment. We observed changes in obesity indicators, body circumference, and traditional Chinese medicine symptoms in both groups before and after treatment. Research results: The total effective rate in the experimental group was 91.49%, while it was 78.72% in the control group. A statistically significant difference was found between the two groups (P < 0.05). After treatment, the experimental group showed significant decreases in body weight, body mass index (BMI), waist circumference, and hip circumference compared to before treatment (P < 0.05). Additionally, the improvements in the above indicators in the experimental group were more significant than those in the control group (P < 0.05). After treatment, the scores for traditional Chinese medicine symptoms related to spleen-

kidney yang deficiency, such as fatigue in limbs, soreness in the waist and legs, facial and pedal edema, poor appetite, abdominal distension, loose stools, and frequent urination, significantly decreased compared to before treatment (P < 0.05). Moreover, the scores for fatigue in limbs, facial and pedal edema, poor appetite, abdominal distension, loose stools, and frequent urination in the experimental group were significantly lower than those in the control group (P < 0.05). Conclusion: Acupuncture on the "Shuiyu Fifty-Seven Points" has significant therapeutic effects on spleen-kidney yang deficiency type simple obesity.

Keywords:simple obesity;spleen and kidney yang deficiency;acupuncture;shuishu fifty-seven points

单纯性肥胖症是指无明显病因引起的体重过度增加、脂肪堆积的一种状态。随着社会经济发展，人们生活方式改变，高脂高热量等饮食习惯及久坐少动等导致肥胖问题更加突出[1],[2] [3]。肥胖是导致糖尿病、高血压和高脂血症的重要风险因素。2016 年,《柳叶刀》报告显示中国肥胖患者数量已经远远超过了美国，成为世界上肥胖患者数最多的国家，给我们国家社会和经济的发展造成了严峻的政策挑战和社会负担[4,5]。目前减重的方法包括改变饮食、运动、药物治疗及进行手术等[6,7]，但效果并不理想。诸多文献认为肥胖属本虚标实，标为痰湿，本为肝肾脾虚，其中肾为先天之本，肾阳不足则火不暖土，伤及脾阳，脾失健运，痰浊内生，形成肥胖[7]。“水俞五十七穴”记载于《内经》，可温肾培元，利水渗湿[8]，与单纯性肥胖症的脾肾阳虚证的病机相契合，故本研究依据“水俞五十七穴”选穴，观察针刺水穴对脾肾阳虚证单纯性肥胖症患者的疗效，取得满意效果，结果如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

本研究纳入 2021 年 4 月至 2023 年 1 月绵阳市中医医院医学美容科门诊就诊的脾肾阳虚证单纯性肥胖症 96 名患者，根据随机数字表的分配结果，其中试验组包括 48 名患者，对照组也包括 48 名患者。由于有 2 名患者脱落，最终的试验组有 47 名患者，性别为女性，年龄（34.37±7.66），病程 2～6 年，平均（4.56±0.87）年；对照组 47 例，均为女性，年龄（33.47±8.18）、病程 2～7 年，平均（4.81±0.75）年，两组基线比较无统计学意义（P＞0.05）。本研究获得本医院医学伦理委员会审查通过。

1.2 纳入标准

①参照《中医内科常见病诊疗指南·西医疾病部分》：BMI≥25 为肥胖[9]。中医辨证分型依据《单纯性肥胖病的诊断及疗效评定标准》[10]中的脾肾阳虚型单纯性肥胖病的症状（腰酸腿软，阴寒，疲乏，无力，脉沉细无力，苔白，舌质淡红）；②年龄 20～45 岁之间，性别不限；③自愿接受针灸减肥治疗,签署知情同意书。

1.3 排除标准

①在近 3 个月内曾使用过减肥药物或进行其他减肥治疗的患者；②处于妊娠期或哺乳期的女性；③存在继发肥胖疾病的患者；④合并有各系统疾病等严重原发疾病和精神疾病患者；⑤依从性差，无法坚持治疗者。

2 治疗方法

2.1 试验组（真穴+真针刺）

①选穴：第一组选取了腹部的肾经和胃经上的穴位，包括大赫、气穴、四满、中注、外陵、大巨、水道和归来。第二组选取了背部的膀胱经和督脉上的穴位，包括大肠俞、小肠俞、膀胱俞、秩边、胃仓、志室、腰俞和命门。②治疗：患者于治疗床上以舒适姿势仰卧/俯卧，先用 75%酒精消毒针刺部位。快速进针后反复提插捻转，待得气后，留针 30 分钟。

2.2 对照组（假穴+假针刺）

选穴：非经非穴选胃经与肾经的中点处和膀胱经第一测线和第二测线的中点处；两组穴位均取双侧，交替使用。治疗：患者于治疗床上以舒适姿势仰卧/俯卧，先用 75%酒精消毒针刺部位，直刺（下面有软垫），不破皮，留针 30 分钟。

两组患者均接受相同饮食和运动疗法，每周间隔 1 天治疗 1 次（周日休息），4 周为一个疗程，连续治疗 3 个疗程。

3 观察指标与统计学方法

3.1 临床疗效标准

参考全国第三届肥胖病学术会议的疗效标准。显

表 1　两组临床疗效比较

分组	例数	显效	有效	无效	总有效率
试验组	47	22	21	4	91.49%
对照组	47	14	23	10	78.72%

表 2 两组治疗前后体重、体重指数（BMI）、腰围、臀围比较（ $\bar{x}\pm s$）

	分组	体质量	BMI	腰围	臀围
试验组	治疗前	77.74±12.48	30.58±4.91	89.89±7.38	97.14±6.76
	治疗后	68.70±8.77*①	27.03±3.57*①	82.98±5.01*①	89.23±4.82*①
对照组	治疗前	76.22±12.95	29.26±4.59	87.30±7.61	94.81±6.55
	治疗后	74.07±13.05*②	29.19±4.60*②	87.15±7.67*②	94.63±6.64*②

*治疗后两组比较，P＜0.05，①治疗组治疗前后比较，P＜0.05，②对照组治疗前后比较，P＜0.05。

表 3　两组治疗前后证候评分比较（ $\bar{x}\pm s$）

分组		肢体倦怠	腰腿酸软	面足浮肿	纳差腹胀	大便溏薄	小便频多
试验组	治疗前	2.37±0.90	1.89±0.88	0.95±0.52	2.42±0.77	2.11±0.66	1.42±0.84
	治疗后	1.05±0.71*①	1.00±0.75①	0.37±0.50*①	0.89±0.81*①	1.00±0.67*①	0.47±0.61*①
对照组	治疗前	2.47±1.02	1.68±0.82	1.37±0.96	2.11±0.88	2.00±0.75	1.47±0.77
	治疗后	2.05±0.71*	1.47±0.70	1.21±0.85*	1.95±0.71*	2.05±0.71*	1.32±0.67*

*治疗后两组比较，P＜0.05，①治疗组治疗前后比较，P＜0.05，②对照组治疗前后比较，P＜0.05。

效：体重下降≥5kg 或腰围减少≥5cm 或肥胖度下降>5%；有效：体重下降≥3kg 或腰围减少≥3cm 或肥胖度下降 3～5%；无效：体重下降<3kg 或腰围减少<2cm 或肥胖度下降<3%。体质量指数（BMI）：BMI=体质量（Kg）/［身高（m）］2，单位用 Kg/m2 表示。

3.2 统计学方法

应用 SPSS 23.0 统计软件，若服从正态分布时采用独立 t 检验，若不服从正态分布则采用非参数检验，以当 P＜0.05 时差异有统计学意义；当 P＞0.05 时差异无统计学意义。

4 结果

4.1 两组临床疗效比较

见表 1。两组的总有效率比较结果为试验组有 91.49%，而对照组 78.72%，两组比较有统计学意义（P＜0.05）。

4.2 两组治疗前后体重、体重指数（BMI）、腰围、臀围比较（ $\bar{x}\pm s$）

见表 2。治疗前后相较，试验组患者体质量及其指数、各围度均明显下降（P＜0.05），且试验组较对照组上述各指标改善更明显（P＜0.05）。

4.3 两组治疗前后证候评分比较（ $\bar{x}\pm s$）

见表 3。治疗后试验组脾肾阳虚证证候评分肢体倦怠、腰腿酸软、面足浮肿、纳差腹胀、大便溏薄和小便频多较治疗前明显下降（P＜0.05），且试验组肢体倦怠、面足浮肿、纳差腹胀、大便溏薄和小便频多评分均显著低于对照组（P＜0.05）。

5 讨论

早在《灵枢》中就有肥胖的记载，根据气血阴阳的盛衰多少，将肥胖患者分为“有肥、有膏、有肉”三种基本类型[11]。肥胖产生的因素包括多食，少动，情志，先天禀赋，年老体衰等[12]。诸多文献认为肥胖属本虚标实，标为痰湿，本为肝肾脾虚，其中肾为先天之本，肾阳不足则火不暖土，伤及脾阳，脾失健运，痰浊内生，或脾阳久虚不能充养肾阳，导致脾肾阳气具虚[13]，形成肥胖。治疗肥胖应标本同治，祛湿化痰是治标，补肾固元是治本[14]。

“水俞五十七穴”，即水穴，出自《素问·水热穴论》，此五十七穴，涉及足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阴肾经和督脉，是阴气汇聚的地方，也是水液出入的地方。其中腹部的穴位包含胃经穴和肾经穴，胃经穴可调节脾胃，祛湿利水，肾经穴位是水液代谢之路，补益肾气，调节水运，这些穴位分布在腹部脂肪堆积处，可局部刺激脂肪，也可以减少肠蠕动，调节进食；背部的膀胱经穴，可通腑降浊，助肾调水[15]，但水液容易停集此处，刺激水穴能温肾培元，促进水液运化，对于脾肾阳虚型单纯性肥胖症可标本同治，具有较好的疗效[8,9,10]。

本研究结果显示，试验组与对照组相比，总有效率及体质量、BMI、腰围和臀围指标的改善方面更加显著（P＜0.05）。脾肾阳虚证证候评分肢体倦怠、面足浮肿、纳差腹胀、大便溏薄和小便频多评分均显著低于对照

组(P＜0.05)，针刺“水俞五十七穴”可有效降低脾肾阳虚型单纯性肥胖症患者体重、BMI、腰围和臀围，可有效改善脾肾阳虚证症状，取得了良好疗效。在未来的研究中，我们将增加样本量以更客观地评估该治疗方法的临床效果，并探究其机制。

参考文献

[1]Hsu, JY. et al. Non-homeostatic body weight regulation through a brainstem-restricted receptor for GDF15. Nature,2017.

[2]姚红,陈健雄,张子谦,等.针刺对单纯性肥胖症患者食欲的影响[J].针刺研究,2012(6):71-75.

[3]倪国华,张璟,郑风田.中国肥胖流行的现状与趋势[J].中国食物与营养,2013,19(10):70-74.

[4]Lavie CJ,Sharma A,Alpert MA,et al.Prog Cardiovasc Dis,2016,58(4):393-400.

[5]朱凤亚,李梓萌,汤莉洁,等.针刺治疗食源性肥胖症的机制研究进展[J].针刺研究,2020,45(3):255-259.

[6]黄小珊,罗和平.穴位埋线辅助温针灸治疗单纯性肥胖症疗效分析[J].中国美容医学,2018,27(6):131-134.

[7]陈伟,江华.2016 年中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识解读[J].中国实用内科杂志,2017,37(5):430-433.

[8]李宝,张立志,樊莉,等.《素问》水俞五十七刺处方思路探析[J].辽宁中医杂志,2018,45(1):53-55.

[9]中华中医药学会.中医内科常见病诊疗指南·西医疾病部分[M].北京:中国中医药出版社,2008.

[10]危北海,贾葆鹏.单纯性肥胖病的诊断及疗效评定标准[J].中国中西医结合杂志,1998,18(5):317.

[11]张珍玉.《灵枢经语释》·[M].济南:山东科技出版社,1983:467-476.

[12]姜楠,刘立萍,姜开运,等.从脾脏与三焦腑论治单纯性肥胖症[J].中国中医药现代远程教育,2019(4):88.

[13]王建军,汤永全,海妮,等.复方药艾条对脾肾阳虚型肥胖症大鼠模型血脂影响的实验研究[J].中国美容医学,2018,27(8):127-129.

[14]张静,陆霞,李艳,等.水穴埋线配合隔药饼灸治疗脾虚湿阻型肥胖并发高脂血症随机对照研究[J].四川中医,2017,35(5):189-192.

[15]丰芬,张晓舒,刘罗冀,等.水穴埋线配合饮食和运动疗法治疗单纯性肥胖症 68 例疗效观察[J].中医杂志,2014(8):687-690.

[16]熊炜.以水穴为主穴针刺治疗脾虚湿阻型单纯性肥胖的临床研究[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(92):132-134.

[17]符佳,赵凌.《内经》“水俞五十七穴”的研究进展[J].成都中医药大学学报,2020,43(2):60-64.